

प्रवासियों और शरणार्थियों में कोविड-19 टीकों में भरोसा पैदा करने हेतु चर्चा गाइड

कोविड-19 के टीकों के बारे में आपके समुदाय के लोगों और ग्राहकों से बातचीत कई अलग रूप ले सकती है और कई जगहों पर की जा सकती है। नीचे आपको ऐसी बातचीतों के लिए एक प्रस्तावित प्रवाह मिलेगा।

बातचीत शुरू करें

क्या आपने कभी सोचा है कि आपको कोविड-19 का टीका मिलेगा या नहीं?

हाँ, मुझे मिलेगा।

मुझे नहीं पता।

ऐसा लगता है कि आप निश्चित नहीं हैं। मुझे इस बारे में और बताएँ कि आप टीके के बारे में क्या सुनते आए हैं।

बातचीत के सुझाव:

- ✓ आम चिंताओं और अक्सर पूछे जाने वाले सवालों के लिए पिछला पेज देखें।
- ✓ अगर आपने टीका लगवाने का फैसला लिया है, तो आप उन्हें बता सकते हैं कि आपने यह फैसला कैसे लिया।
- ✓ उनकी भावनाओं को स्वीकार करें।
- ✓ आप सूचना का भरोसेमंद स्रोत हैं। जहाँ अब भी अनिश्चितता है उसे स्वीकार करें।
- ✓ उनसे पूछें कि क्या वे फैसला लेने के लिए अपने परिवार या समुदाय के अन्य लोगों की राय चाहते हैं।

मुझे नहीं लगता कि मुझे टीका लगवाना है।

क्या मैं आपसे एक सवाल पूछूँ: आप किन चिंताओं की वजह से टीका नहीं लगवा रहे हैं?

बातचीत के सुझाव:

- ✓ आम चिंताओं और अक्सर पूछे जाने वाले सवालों के लिए पिछला पेज देखें।
- ✓ अगर आपको भी ऐसे सवाल या चिंताएँ थीं, तो बताएँ कि आपने फैसला कैसे लिया।
- ✓ उनकी भावनाओं को समझें और उनके अनुभव से लाभ लें।
- ✓ आप सूचना का भरोसेमंद स्रोत हैं। जहाँ अनिश्चितता है उसे स्वीकार करें।

फ़ॉलो-अप

अपनी चिंताएँ आपसे शेयर करने के लिए उन्हें धन्यवाद दें और जानें कि वे टीका लगवाना चाहते हैं या नहीं।

मुझे टीका लगवाना है।

मुझे खुशी है कि हमने यह चर्चा की और अपनी चिंताएँ मुझसे शेयर करने के लिए आपका धन्यवाद। सोच-समझकर फैसला लेना ज़रूरी है।

एक्शन लेने के लिए प्रेरित करें:

- ✓ अगर संभव हो, तो टीके के लिए अपॉइंटमेंट लेने में उनकी मदद करें या उन्हें आने वाले टीकाकरण कार्यक्रमों की जानकारी दें।
- ✓ अगर वे ऐसा करने में सहज हैं, तो उन्हें वो सारी जानकारी अपने दोस्तों और समुदाय के साथ शेयर करने को कहें जो उन्होंने सीखी है, ताकि वे लोग भी सही फैसला ले सकें।

मुझे अब इस बारे में बात नहीं करनी है।

अपने विचार मुझसे शेयर करने के लिए धन्यवाद, मुझे इसकी कद्र है। न कहना आपका हक है। अगर आपके मन में हमारी बातचीत के बारे में और विचार हैं, तो मुझे इस बारे में अधिक बातचीत करके खुशी होगी।

बातचीत के सुझाव:

- ✓ फिर से चर्चा करने का मौका दें और भरोसेमंद स्रोतों से अतिरिक्त संसाधन उपलब्ध कराएँ।
- ✓ अगर वे बाद में किसी सवाल के बारे में बात करना चाहें, तो इसके लिए उन्हें अपना नंबर दें या बताएँ कि वे आपसे कहाँ मिल सकते हैं।
- ✓ उन्हें कॉल करने का या आप तक पहुँचने का कोई अन्य तरीका बताएँ, ताकि बातचीत जारी रहे।

आम चिंताएँ और उदाहरण जवाब

चिकित्सा सेवाएँ पाते समय उन्होंने रंगभेद या किसी अन्य तरह के भेदभाव का सामना किया।

“मुझे जानकर दुख हुआ कि आपके साथ ऐसा हुआ। ये बहुत खराब और गलत था। आपका अनुभव झुंझलाने वाला और दुखद है।” उनकी चिंताएँ सुनने और अच्छी तरह समझने के बाद, ये कहे: “टीका आपको कोविड-19 की वजह से बहुत बीमार होने से बचाएगा। इसकी सख्त सलाह दी जाती है, लेकिन यह पूरी तरह से स्वैच्छिक है। मेरी बस इतनी कोशिश है कि आपको वह सुरक्षा/देखभाल मिले जिसकी आपको ज़रूरत है।”

वे भूतकाल में अश्वेतों और स्वदेशी लोगों पर हुए नुकसानदायक चिकित्सकीय अभ्यासों और प्रयोगों का जिक्र करते हैं।

“आप एकदम सही हैं। चिकित्सकीय रूप से नुकसान पहुँचाए जाने का इतिहास नज़रंदाज़ नहीं किया जाना चाहिए। वैज्ञानिकों ने दवाओं के नाम पर कई नुकसानदेह और रंगभेद वाले काम किए हैं। कोविड-19 के टीकों का प्रबंधन अलग ढंग से किया जा रहा है। मुझे टीके और टीके के परीक्षण के बारे में जो जानकारी है क्या मैं आपको वह बताऊँ? मुझे यह पक्का करना है कि यह आपको सही फैसला लगे।”

उन्होंने बताया कि जब टीका लगने के बाद भी संक्रमित हो सकते हैं, तो फिर टीका लगवाने का कोई लाभ नहीं।

“मैं समझता/समझती हूँ। हालाँकि, टीका लगने के बाद भी कोविड-19 हो सकता है, लेकिन टीके को कोविड-19 से होने वाली गंभीर बीमारी, अस्पताल में भर्ती होना और मौत रोकने के लिए बनाया गया था और ये इसमें कारगर है। अगर सभी टीके लगने के बाद आप बीमार पड़ जाते हैं, तो भी आपको टीके

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल और उदाहरण जवाब

इसके साइड इफ़ेक्ट्स क्या हो सकते हैं?

(अगर संभव हो, साइड इफ़ेक्ट्स के साथ अपना अनुभव शेयर करें।) “अन्य टीकों की तरह, सबसे आम साइड इफ़ेक्ट्स हाथ में दर्द, थकान, सिरदर्द/मांसपेशियों में दर्द और बुखार होते हैं। ये बेहद हल्के होते हैं और कुछ दिन में चले जाते हैं। साइड इफ़ेक्ट्स से परेशानी हो सकती है, लेकिन ये लक्षण संकेत करते हैं कि टीका काम कर रहा है। दूसरी खुराक के बाद साइड इफ़ेक्ट्स होना ज़्यादा आम है। कोविड-19 से संक्रमित होने का जोखिम, टीके के साइड इफ़ेक्ट्स से कहीं अधिक होता है।”

क्या वैक्सीन सुरक्षित हैं? क्या मुझे जैसे लोगों पर उनका परीक्षण किया गया था?

“हाँ, वे सुरक्षित हैं Food and Drug Administration (FDA, खाद्य और दवा विभाग) ने बहुत-से सबूतों की गौर से समीक्षा करने के बाद इन टीकों को पूरी मान्यता दी है। स्वतंत्र विशेषज्ञों ने पुष्टि की है ये टीके उच्च सुरक्षा मानकों पर खरे उतरते हैं। Pfizer और Moderna टीकों के लिए, टीका परीक्षणों में लगभग 30% अमेरिकी सहभागी अश्वेत, स्वदेशी या अन्य नस्लों के लोग थे और लगभग आधे भागीदार अधिक उम्र के वयस्क थे। Johnson & Johnson टीके के लिए, टीका परीक्षणों में सभी सहभागियों में से कम से कम 38% सहभागियों की पहचान अश्वेत या अफ्रीकी अमेरिकी, एशियाई या अमेरिकी मूल या अलास्का मूल के लोगों के रूप में की गई और लगभग आधे भागीदार अधिक उम्र के वयस्क थे। किसी भी परीक्षण में, इन या किन्हीं भी अन्य समूहों में महत्वपूर्ण सुरक्षा संबंधी चिंताएँ नहीं पाई गईं।”

क्या मेरे बच्चे का टीकाकरण कराना सुरक्षित है?

“हाँ। 5 साल से अधिक उम्र के बच्चों के लिए टीके उपलब्ध हैं। टीके लगवाने वाले बच्चों पर जारी अध्ययन में कोई भी गंभीर साइड इफ़ेक्ट नहीं पाया गया है। बच्चों को वयस्कों की तुलना में टीके की कम खुराक दी जाती है। बच्चे को टीका लगवाने से उसे कोविड-19 होने का खतरा कम होता है। साथ ही, इससे उसके गंभीर रूप से बीमार होने और कोविड-19 होने पर अस्पताल में भर्ती होने की उनकी संभावना और कोविड-19 से मरने का जोखिम कम होता है। Vaccinating Youth (बच्चों के टीकाकरण) पर अधिक जानकारी देने वाले संसाधन नीचे दिए गए हैं।”

क्या कोविड-19 mRNA टीकों से आपका DNA बदल जाता है? टीके में क्या होता है?

“नहीं, टीके आपके DNA में किसी तरह का कोई बदलाव या हेर-फेर नहीं करते हैं। टीकों में मैसेंजर RNA (mRNA) सक्रिय घटक के साथ उनकी रक्षा के लिए और शरीर में बेहतर काम करने में उनकी मदद करने के लिए फैट, साँल्यूस और शुगर्स होते हैं। सभी घटक सुरक्षित हैं और सही से काम करने के लिए टीके में उनकी ज़रूरत होती है। इसमें मानव कोशिकाएँ (शूण कोशिकाओं सहित), कोविड-19 वायरस, पोर्क उत्पादों सहित कोई पशु उप-उत्पाद, लेटेक्स, धातु, ट्रैकिंग डिवाइस या संरक्षक शामिल नहीं हैं। इसे न तो अंडों में बनाया गया है और न ही इसमें अंडे का कोई उत्पाद होता है।”

के कुछ लाभ मिलेंगे। इसका मतलब है कि संभावित तौर पर आप गंभीर रूप से बीमार होने के बजाय हल्के बीमार होंगे।”

वे राजनीति और सरकार की भागीदारी को लेकर चिंता ज़ाहिर करते हैं।

“आप सही हैं, यह राजनैतिक बन तो गया है। हालाँकि, मूल रूप से आपकी और आपके समुदाय की सेहत के बारे में है। टीके लोगों को बीमार होने से रोकने में बहुत प्रभावी हैं।”

उनकी चिंता है कि वे किसी शोध के प्रयोग का हिस्सा नहीं बनना चाहते।

“मैं आपकी हिचकिचाहट को समझता/समझती हूँ, लेकिन जिन लोगों ने टीका बनाया है उन्होंने एक भी सुरक्षा उपाय नहीं छोड़ा है। आम जनता तक भेजने से पहले टीके की पूरी जाँच की गई है और उनके पीछे के विज्ञान को दशकों से पढ़ा गया है। दुनियाभर में 1000 करोड़ टीके सुरक्षित रूप से लगाए जा चुके हैं।”

वे बताते हैं कि वे गलत जानकारी को लेकर चिंतित हैं और उन्हें नहीं पता किस स्रोत पर भरोसा करें।

“बाहर ढेर सारी जानकारी मौजूद है। कभी-कभी यह बताना काफी मुश्किल होता है कि कौन से संसाधन तथ्यों पर आधारित हैं और कौन से नहीं। (आपको जिन संसाधनों पर भरोसा हो उन्हें शेयर करें, उदाहरण के लिए: “मैं जानकारी के लिए स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं, Department of Health और Centers for Disease Control and Prevention (CDC, रोग नियंत्रण व रोकथाम केंद्र) के पास जाता हूँ। मुझे पता है कि उनके पास ऐसे वैज्ञानिकों से जानकारी आती है जो कोविड-19 का अध्ययन करते हैं।” अतिरिक्त संसाधनों के लिए नीचे देखें।)

क्या टीकों से मुझे कोविड-19 हो सकता है?

“नहीं। टीकों से आपको कोविड-19 नहीं होगा। टीके आपकी कोशिकाओं को कोरोनावायरस को पहचानना और उससे लड़ना सिखाते हैं।”

कोविड-19 के टीके की सुरक्षा कितने दिन तक रहती है और क्या ये नए वैरिएंट से सुरक्षा करता है?

“कोविड-19 के टीके की सुरक्षा समय के साथ घटती प्रतीत होती है, लेकिन फिर भी ये कोविड-19 की वजह से होने वाली गंभीर बीमारी, अस्पताल में भर्ती होने और मौत को रोकते हैं। खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखना जारी रखने के लिए, CDC सुझाव देता है कि सभी योग्य लोगों को उनका प्राथमिक टीकाकरण पूरा होने के बाद बूस्टर टीका लगवाना चाहिए। टीकों की खुराकें और बूस्टर के बारे में अधिक जानकारी पाने के लिए नीचे दिए गए लिंक्स पर जाएँ।”

अगर मैंने अमेरिका के बाहर टीके लगवाए हैं, तो मुझे क्या करना चाहिए?

“अगर आपने Moderna, Johnson & Johnson (Janssen) या Pfizer टीका लगवाया है, तो आपको कुछ करने की ज़रूरत नहीं है। अगर आपने Pfizer/BioNTech, Astrazeneca-SK Bio, Sinopharm, Serum Institute of India, Janssen या Moderna (World Health Organization (विश्व स्वास्थ्य संगठन) द्वारा अनुमत् टीके) के दो टीकों की सीरीज़ में से सिर्फ़ एक टीका लगवाया है या आपका टीका सूची में नहीं है, तो CDC का सुझाव है कि आप FDA द्वारा अधिकृत या अनुमत् किसी टीके (Moderna, Janssen या Pfizer) से दोबारा टीकाकरण कराएँ। योग्य लोगों के लिए Pfizer और Moderna के बूस्टर टीके उपलब्ध हैं। अपनी पात्रता और बूस्टर खुराकों के बारे में अधिक जानकारी पाने के लिए, नीचे दिए गए COVID Booster लिंक पर जाएँ।”

क्या मुझे टीका लगवाने के लिए नागरिकता का प्रमाण देने की आवश्यकता है?

“नहीं, आपको टीका लगवाने के लिए अमेरिकी नागरिक होने की आवश्यकता नहीं है। इसका मतलब है कि टीका लगवाने के लिए आपको सोशल सिक्योरिटी नंबर या आपके आप्रवासन स्थिति के अन्य दस्तावेज़ों की ज़रूरत नहीं है। कुछ टीका प्रदाता सोशल सिक्योरिटी नंबर मांग सकते हैं, लेकिन आपको इसे देने की आवश्यकता नहीं है। टीका लगवाने के लिए आपके बच्चे का अमेरिकी नागरिक होना ज़रूरी नहीं है। स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता विदेश में रहने की किसी स्थिति के बारे में नहीं पूछेंगे। ज्यादातर मामलों में, माता-पिता और अभिभावकों को 18 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को टीका लगाने के लिए सहमति देने की आवश्यकता होगी। Department of Health का सुझाव है कि सभी योग्य लोगों को टीका लगवाना चाहिए।” (नीचे Washington Solidarity Immigrant Network’s COVID Vaccine Know Your Rights संसाधन देखें।)

अगर मैं गर्भवती हूँ या होना चाहती हूँ, तो क्या मैं टीका लगवा सकती हूँ?

"सभी योग्य लोगों के लिए कोविड-19 टीका सख्त तौर पर सुझाया गया है और सुरक्षित माना जाता है। इनमें गर्भवतियाँ, स्तनपान कराने वाली या गर्भवती होने की कोशिश कर रही महिलाएँ भी शामिल हैं। गर्भवती और हाल ही में गर्भवती हुई महिलाओं के कोविड-19 की वजह से गंभीर बीमारी होने की

ज़्यादा आशंका होती है। कोविड-19 के टीके की वजह से गर्भवती होने में कोई समस्या नहीं पाई गई है। यहाँ तक कि, कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि टीका लगवा चुकी महिलाएँ गर्भावस्था और अपने दूध से अपने बच्चे को कोविड-19 से बचाने के लिए सुरक्षा करने वाले एंटीबॉडी भी प्रदान कर सकती हैं।

खुराकें और बूस्टर, उम्र और स्वास्थ्य स्थितियों के हिसाब से अलग हो सकते हैं। अधिक जानें: doh.wa.gov/covidbooster
अन्य अक्सर पूछे जाने वाले सवालों के लिए, देखें: doh.wa.gov/covidvaccine/faq

संसाधन

- » वैक्सीन सेंटर (National Resource Center for Refugees, Immigrants and Migrants, University of Minnesota (शरणार्थियों, आप्रवासियों और प्रवासियों के लिए राष्ट्रीय संसाधन केंद्र, मिनेसोटा विश्वविद्यालय)) (केवल हिंदी)
- » कोविड-19 वैक्सीन 101 वेबिनार: शरणार्थी, अप्रवासी और प्रवासी समुदायों के साथ काम करने वालों के लिए मार्गदर्शन (National Resource Center for Refugees, Immigrants and Migrants, University of Minnesota) (केवल हिंदी)
- » कोविड-19 वैक्सीन के लिए अपने अधिकार जाने (Washington Solidarity Immigrant Network (वाशिंगटन एकजुटता आप्रवासी नेटवर्क)) (केवल हिंदी)
- » स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता चर्चा गाइड: mRNA टीकों के प्रति विश्वास पैदा करना (Washington State Department of Health (DOH, वाशिंगटन राज्य स्वास्थ्य विभाग)) (केवल हिंदी)
- » बुद्धों का टीकाकरण (DOH)
- » कोविड-19 वैक्सीन के लिए समुदाय निष्पक्षता और सहभागिता के संसाधन (DOH) (केवल हिंदी)

- » स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं के लिए चिकित्सीय जानकारी (DOH) (केवल हिंदी)
- » विश्वास बनाना और अफवाहों को दूर करना (DOH)
- » कोविड-19 वैक्सीन के लिए परिवहन संसाधन (DOH) (केवल हिंदी)

इनसे अनुकूलित:

1. Communication skills for the COVID vaccine. VitalTalk. vitaltalk.org/guides/communication-skills-for-the-covid-vaccine/. 8 जनवरी, 2021 को प्रकालशत।
2. Gagneur A. Motivational interviewing: A powerful tool to address vaccine hesitancy. Can Commun Dis Rep. 2020;46(4):93-97. 2 अप्रैल, 2020 को प्रकालशत। doi:10.14745/ccdr.v46i04a06
3. Opel DJ, Lo B, Peek ME. Addressing Mistrust About COVID-19 Vaccines Among Patients of Color. Ann Intern Med. 9 फरवरी, 2021 को acpjournals.org/doi/10.7326/M21-0055 में ऑनलाइन प्रकालशत। doi:10.7326/m21-0055